கொடுக்க கொடுக்கத்தான் தாய்ப்பால் சுரக்கும்!

தாய்ப்பால் என்பது மனது சம்பந்தப்பட்ட விஷயம்.

‘ஒல்லியான தாய் என்பதால் பால் சுரக்கவில்லை’,

‘குழந்தை மிகவும் குண்டாக இருப்பதால் பால் போதவில்லை’

என்ற பேச்சுக்களில் எல்லாம் துளியும் உண்மையில்லை. குழந்தை பிறந்ததும் தாய் அமைதியான மனநிலையில் இருந்து, **‘குழந்தைக்கு பாலூட்ட வேண்டும்’** என்று உளப்பூர்வமாக நினைக்கும்போது, அந்தச் செய்தி மூளைக்கு தெரிவிக்கப்பட்டு, ஆக்சிடோஸின் என்கிற ஹார்மோன் சுரக்கும். இந்த ஹார்மோன்தான் பால் சுரப்பதற்கு மிக முக்கியமானது. மாறாக, குழந்தை பெற்றெடுத்த தாயின் மனநிலை அமைதியில்லாமல் இருந்து, குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவது பற்றிய நினைப்பில்லாமல், விருப்பமில்லாமல் இருந்தால், ஹார்மோன் சுரக்காது, தாய்ப்பாலும் சுரக்காது.

எனவே, பிரவசத்தில் உடல், மன ரீதியாக துன்புற்று வந்திருக்கும் பெண்ணுக்குத் தேவையான அன்பையும், அமைதியையும் உடனிருப்பவர்கள் தரவேண்டும்.

பிரசவித்த தாய்மார்களுடன் உதவிக்காக இருப்பவர்கள்,

‘பெண் குழந்தையா போச்சு’,

‘ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டியதா போச்சு’,

‘உனக்கு பால் இல்ல’,

‘குழந்தையைத் தூக்கக்கூடத் தெரியல’

போன்ற புலம்பல்களை வெளிப்படுத்துபவர்களாக இருக்கும்பட்சத்தில், அவர்களை அங்கிருந்து மெதுவாக வெளியேற்றுவதே நல்லது.

பால்சுரப்பு அதிகரிக்க..!

குழந்தை தாய் மார்பை சப்ப சப்பதான் பால் சுரப்பு அதிகமாகும். எனவே, தாய்ப்பால் குறைவாக இருக்கிறது என்று தோன்றினாலும், தொடர்ந்து குழந்தைக்கு பால் புகட்டியபடியே இருங்கள். அது பால் சுரப்பை தானாகத் தூண்டும்.

நன்றி - குழந்தைகள் நல மருத்துவ நிபுணர் ஸ்ரீதர்

தாய்ப்பால் அதிகளவில் சுரக்க...

- வெந்தயம் பெண்களுக்கு உற்ற தோழி என்று கூறினால் மிகையாகாது. வெந்தயம் பெண்களின் மாதவிடாய் பிரச்சனை முதல் பால் சுரப்பு பிரச்சனை என அனைத்திற்கும் உதவியாக உள்ளது.

- வெந்தயத்தை பாலில் போட்டு நன்றாக காய்ச்சி சிறிது சர்க்கரை கலந்து பாயாசம் போல செய்து குடித்து வந்தால் தாய்ப்பால் அதிகரிக்கும். மேலும், சாதம் வடித்த கஞ்சியில் வெந்தயத்தைச் சேர்த்து காய்ச்சிக் கொடுக்க தாய்ப்பால் சுரக்கும்.

- பேரிச்சையில் அதிகளவு இரும்புச் சத்து உள்ளது. இது இரத்தம் அதிகரிக்க உதவியாக உள்ளது. பேரிச்சம்பழத்தை குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னும், பிறந்த பின்னும் சாப்பிட்டு வந்தால் தாய்ப்பால் பெருகும். குழந்தையும் நன்கு வளரும். குழந்தைப் பிறப்பதற்கு முன்பும் பின்பும் பேரிச்சம் பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் தாய்ப்பால் அதிகமாக சுரக்கும்.

- வெற்றிலையின் பயன்கள் பற்றி நமக்கு அதிகமாக தெரியாது. இந்த வெற்றியிலையில் அதிக மருத்துவ குணங்கள் உள்ளன. இந்த வெற்றிலைகளை நெருப்பில் காட்டி மார்பகங்களில் வைத்துக் கட்ட தாய்ப்பால் சுரக்கும்.

- பாகற்காயின் இலையை அரைத்து மார்பகங்களில் பற்றுப் போட்டு வந்தால் தாய்ப்பால் அதிகம் சுரக்கும்.

- ஆலம் விழுதும், ஆலம் விதையும் சமன் அளவு பாலில் காய்ச்சி உண்டால், தாய்பாலில்லாத பெண்களுக்கு தாய்ப்பால் அதிகம் உற்பத்தியாகும்.

❖ அருகம்புல் சாறுடன் தேனை கலந்து பருகி வந்தால் தாய்ப்பால் அதிகரிக்கும். இது இரத்த சோகையை நீங்கி, இரத்தத்தை அதிகரிக்கும். கர்ப்பப்பை கோளாறுகளை நீக்க இது உதவுகிறது. வயிற்றுப் புண்களை நீக்கவும் இது உதவியாக இருக்கும்.

❖ பாலூட்டும் பெண்கள் பாதாம் சாப்பிடுவது மிகச்சிறந்தது. பாதாம், வால்நட்ஸ், வேர்க்கடலை ஆகியவை பாலூட்டும் பெண்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன. இது அதிக அளவு ஊட்டச்சத்துகளையும், புரோட்டின் மற்றும் கால்சியத்தையும் தருகிறது.

❖ தாய்ப்பாலை அதிகரிக்க, நிலப்பூசணிச் சாறுடன் மல்லி, வெந்தயம், சீரகம் நாட்டுச்சர்க்கரை போன்றவற்றை கலந்து சாப்பிட வேண்டும். நீர்ச்சத்து, கனிமச்சத்து நிறைந்த சுரைக்காய், புடலங்காய் போன்றவற்றை அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

❖ பூண்டை அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் தாய்ப்பால் சுரப்பை அதிகரிக்கலாம். அதிகம் பூண்டு சேர்த்து தயாரிக்கப்பட்ட சூப் மிதமான சூட்டுடன் அருந்தி வந்தால் பால் சுரப்பு நன்றாக இருக்கும்.

❖ கேழ்வரகை முளைக்கட்டி இடித்து கஞ்சியாகச் குடிக்க வேண்டும். இதில் முளைகட்டிய வெந்தயப் பொடியை சேர்த்து குடித்தால் பால் சுரப்பு அதிகரிக்கும்.

❖ பால் அதிகளவு சத்துக்களை கொண்டுள்ளது. பிரசவித்த பெண்கள் தினமும் பால் குடித்தால் குழந்தைகளுக்கு அதிக அளவு தாய்ப்பால் கிடைக்கும்.

❖ அசைவ உணவு சாப்பிடுபவராக இருந்தால், நீங்கள் கடலில் கிடைக்கும் பால்சுறா மீனுடன் பூண்டு சேர்த்து புட்டு போல் உண்டால் பால் சுரப்பு அதிகமாகும்.

- முருங்கை கீரையில் அதிகளவு இரும்புச்சத்து உள்ளது. முருங்கை கீரையை அடிக்கடி உணவுடன் சேர்த்து கொண்டால் தாய்ப்பால் அதிகரிக்கும்.

- காட்டாமணக்கு இலையை வதக்கி மார்பில் வைத்துக் கட்டிகொண்டால் தாய்பால் அதிகம் சுரக்கும். இந்த இலை கிராமப் பகுதிகளில் அதிகளவில் கிடைக்கும்.

- கோவை இலையை வெள்ளைப் பூண்டுடன் நெய்யில் வதக்கி தினமும் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் தாய்ப்பால் பெருகும். கோவை இலையும் கிராமப் புறங்களில் அதிகளவில் கிடைக்கும். இந்த கொடியானது முற்களின் மீது கூட படர்ந்து காணப்படும்.

- முருங்கை கீரையை லேசாக தண்ணீர் விட்டு வேகவைத்து அதை தாளித்து சாப்பிட்டால் தாய்பால் அதிகரிக்கும். முருங்கை இலையும் பாசிபருப்பும் சேர்த்து சாப்பிட்டால் தாய் பால் அதிகம் சுரக்கும்.

- தினந்தோறும் இரவில் பாலில் பூண்டு போட்டு காய்ச்சிக் குடித்தால் தாய்ப்பால் பெருகுவதுடன் வயிற்று உப்புசம், பொருமல் எதுவும் வராது. கர்ப்பப்பையில் சேர்ந்துள்ள அழுக்கை அகற்றும் தன்மை பூண்டிற்கு உண்டு.

- பப்பாளி பழங்காலமாக பால் சுரப்பிற்கு பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. பப்பாளியை ஜூஸ் ஆகவோ அல்லது அப்படியேவோ சாப்பிடுவதன் மூலமாக பால் சுரப்பு அதிகரிக்கும்.

- உங்களது உணவில் கீரைகளுக்கு முக்கிய இடம் இருக்க வேண்டியது அவசியம். கீரைகள் தாய்ப்பாலை அதிகரிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. எனவே கீரைகளை மறக்காமல் உங்களது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

- நீங்கள் ஓட்ஸ் கஞ்சியை விரும்பி குடிப்பவராக இருந்தால், தாய்ப்பாலை அதிகரிக்க ஓட்ஸ் சாப்பிடலாம்.

- கேரட்டில் அதிகளவு சத்துக்கள் உள்ளன. கேரட்டை நீங்கள் பச்சையாகவோ அல்லது வேக வைத்தோ, சூப் செய்தோ சாப்பிடுவதால் தாய்ப்பால் அதிகரிக்கும்.

- முருங்கை கீரையை போலவே முருங்கை காய்க்கும் தாய்ப்பாலை அதிகரிக்கும் தன்மை உள்ளது. இது நோய் எதிர்ப்பு தன்மையை அதிகரிக்க உதவுகிறது. மேலும் நரம்பு மண்டலத்தை காக்கவும் இது உதவியாக உள்ளது.

- தண்ணீர் மற்றும் ஜூஸ் வகைகள் உங்களது உடலில் உள்ள ஈரப்பதத்தை அதிகரிக்கும். உடலுக்கு தேவையான அளவு நீரின் அளவை அதிகரிக்கிறது. இதன் மூலம் இரத்தம் ஓட்டம் சீராகிறது. இது பால் சுரப்பிற்கு உதவியாக இருக்கிறது.

- பிரவுன் ரைஸ் தாய்ப்பால் சுரப்பை அதிகரிக்க உதவுகிறது. இது தாய்ப்பால் சுரப்பிற்கான ஹார்மோனை தூண்டி விட்டு தாய்ப்பால் சுரப்பை அதிகரிக்க செய்கிறது. பிரவுன் ரைஸை நீங்கள் சமைத்து, இதனுடன் சத்தான காய்கறிகள் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

- நாட்டுக்கோழி முட்டை குழந்தைக்கு தேவையான அளவு புரதச்சத்தை கொடுக்கிறது. முட்டை தாய்ப்பாலின் அளவை மட்டும் அதிகரிக்காமல் தரத்தையும் அதிகரிக்கிறது.

நன்றி - அரசு சித்த மருத்துவர்

தாய்ப்பால் தொடர்பான தகவல்களை இந்த முகவரியில் காணலாம்

https://globalhealthmedia.org/videos/videos-tamil/

குறிப்பு:

நம் உடலில் ஏற்படும் அனைத்து உபத்திரவத்திற்கும் ஒன்றோ அதற்கு மேற்பட்ட காரங்களோ இருக்கும். அதனை ஆராய்ந்து சரிசெய்தால் மட்டுமே நிரந்திர தீர்வு கிடைக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

நமது உடலில் ஏற்படும் பிணிகள் மற்றும் நோய்களுக்கான காரணத்தை தெரிந்துகொள்வோம்! வீடியோ பதிவு

https://youtu.be/PjcH2hateqo

நாமே மருத்துவர்!
நமக்கு ஏன் மருத்துவர்?

- விழிப்புணர்வு வினீத்

பாகம் - 09

நமது உடலில் ஏற்படும் பிணிகள் மற்றும் நோய்களுக்கான காரணத்தை தெரிந்துகொள்வோம்!

எப்பொருள் யார்யார்வாய்க் கேட்பினும் அப்பொருள்
மெய்ப்பொருள் காண்ப தறிவு

- திருக்குறள் (அறிவுடைமை #0423)

தெளிவுரை:

எந்தவொரு பொருள்குறித்து எவர் எதைச் சொன்னாலும், அதை அப்படியே நம்பி ஏற்றுக் கொள்ளாமல் உண்மை எது என்பதை ஆராய்ந்து தெளிவதுதான் அறிவுடைமையாகும்.

யாரெல்லாம் காலத்திற்கும் ஆரோக்கியமாக வாழ விரும்புகிறீர்களா அவர்களெல்லாம் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள புத்தகங்கள் மற்றும் ஆடியோ / வீடியோ பதிவுகளை தவறாமல் படியுங்கள் கேளுங்கள்.

‘டீ காப்பி நமக்கு தேவைதானா?’ ஆடியோ பதிவு

https://t.me/ourbodyitselfadoctorvideos/52

‘ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு மருந்துகள் தேவையில்லை!’புத்தகம்

https://t.me/ourbodyitselfadoctorebooks/5

‘நாம் எப்போது நமது நோய்களில் இருந்து விடுபட போகிறோம்?’ புத்தகம்

https://t.me/ourbodyitselfadoctorebooks/7

‘காய்ச்சலை கண்டு அஞ்சத் தேவையில்லை!’ புத்தகம்

https://t.me/ourbodyitselfadoctorebooks/71

‘உடலில் மொழி’ புத்தகம்

https://t.me/ourbodyitselfadoctorebooks/14

உடலின் இயக்கத்தை புரிந்துகொள்ள

‘நாமே மருத்துவர்! நமக்கு ஏன் மருத்துவர்?’ தொடர் உதவும்

https://t.me/ourbodyitselfadoctorvideos/3

உங்கள் வாழ்வில் என்ன நடக்க வேண்டும் என நினைக்கிறீர்களோ அதை மட்டும் சிந்திக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். 'நம் மனதை எவ்வாறு கையாள வேண்டும் என்று தெரிந்துகொள்ளுங்கள்!' ஆடியோ பதிவு

https://t.me/letusthinkpositivevideos/92

உங்களுக்கு ஆரோக்கியம் தொடர்பான தேடல் இருந்தால் "நாமே மருத்துவர்! நமக்கு ஏன் மருத்துவர்?" **Telegram** குழுவில் இணைந்து கொள்ளுங்கள். அங்கு பலர் உங்களுக்கு உதவ தயாராக உள்ளனர்.

நாமே மருத்துவர்! நமக்கு ஏன் மருத்துவர்? குழுவின் முகவரி

https://t.me/ourbodyitselfadoctor

வீடியோ பதிவுகள் முகவரி

https://t.me/ourbodyitselfadoctorvideos

இ-புத்தகங்கள் முகவரி

https://t.me/ourbodyitselfadoctorebooks

நீங்கள் நேர்மறையான தகவல்களைப் பெற விரும்பினால் "நல்லதே நினைப்போம் நல்லதே நடக்கட்டும்!" Telagram குழுவில் இணைந்து கொள்ளுங்கள்.

நல்லதே நினைப்போம் நல்லதே நடக்கட்டும்! குழுவின் முகவரி

https://t.me/letusthinkpositive

வீடியோ பதிவுகள் முகவரி

https://t.me/letusthinkpositivevideos

இ-புத்தகங்கள் முகவரி

https://t.me/letusthinkpositiveebooks

இப்படிக்கு,
விழிப்புணர்வு வினீத்